

Литература:

1. Анциферова, Л.И. Психологические закономерности развития личности взрослого человека и проблема непрерывного образования // Психол. журнал. 1980. Т.1. №2.
2. Логинова, М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.01 / Логинова М.В. [Место защиты: Современ. гуманит. акад.].- Москва, 2010.
3. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М.Горбатовой, А.В.Серого, М.С.Яницкого. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. С. 82-90.
4. Огнев, А.С. Жизненная навигация (электронное издание)/ А.С. Огнев – М.: Изд-во МГГУ им. М.А Шолохова, 2009.

УСПЕШНАЯ АДАПТАЦИЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА К СОЦИУМУ КАК ФАКТОР ДОЛГОЛЕТИЯ: ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Канаева Т.Б., Лазуренко Н.В.

ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»), г. Белгород

Процесс старения населения в целом по России сопровождается увеличением доли пожилых людей в общей численности населения. Поздний возраст обладает психологической уникальностью из-за разнообразия индивидуальных форм старения. Это обуславливает проблематичность использования известных средств психорегуляции эмоциональных состояний, разработанных для зрелого возраста в работе с людьми поздних возрастов. Необходима разработка специфических методов, отражающих характерную для пожилого возраста структуру эмоциональных переживаний [1].

Пожилые и престарелые люди – категория граждан, особо нуждающихся в социальной адаптации к изменившимся условиям жизни. Пожилему человеку важно ощущать свою полезность для семьи и общества, значимость себя как личности. Это помогает сохранять высокую самооценку, формировать новую активную жизненную позицию, адекватно относиться к собственному старению [1].

В связи с вышесказанным нами предлагается программа «Гармония», целью которой является повышение уровня адаптации пожилого человека в социуме, реабилитация пожилых людей в меняющихся условиях современной жизни и поддержание интереса к ней, а также помощь в преодолении ощущения ненужности и одиночества и раскрытие

потенциальных ресурсов личности.

Задачи: сохранение внутренней гармонии; преодоление коммуникативных барьеров; содействие в поиске альтернативных психологических ролей; активизация психических функций (память, внимание, мышление).

Практическая значимость заключается в сохранении достоинства и реабилитации пожилых людей в меняющихся условиях современной жизни. Программа может быть использована в работе психологов центров социального обслуживания на базе стационарных и полустационарных отделений.

Тематический план:

№ Зан яти я	Содержание занятия	Цель
1	Диагностический блок (первичное обследование): методика «САН»	Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения (15 мин)
	Тренинг «График жизни»	Развитие личностного потенциала в пожилом возрасте (2,5 часа)
2	Диагностический блок (первичное обследование): тест Айзенка для измерения коэффициента интеллекта (IQ)»	определение уровня интеллекта (1,5 часа)
	Релаксационная программа «Позитив» Занятие №1	Знакомство с методом ароматерапии и точечным массажем Су-Джок (1 час)
3	Релаксационная программа «Позитив» Занятие №2	Релаксация, запуск групповой динамики (30 мин)
	Программа активизации психических функций «Мысль» Занятие №1 «Интеллект»	Упражнения на развитие: ·логического мышления (визуальная логика, решение задач-головоломок); ·пространственного мышления (пространственное воображение, пространственная координация); ·речевого мышления (запутанные слова, пословицы/речевые обороты, слова в скобках, связь слов, текстовые задания); ·математического мышления (ряды чисел, комбинации чисел, текстовые задания, скобки); скорости восприятия (1 час)
	Метод «Мандала» Занятие №1	Диагностика актуального настроения 30 мин
4	Релаксационная программа «Позитив» Занятие №3	Создание дружеской атмосферы в группе. Снятие стресса, нервного напряжения (30

		мин)
	Программа активизации психических функций «Мысль» Занятие №2 «Память»	Упражнения на развитие: оперативной памяти; кратковременной памяти; долговременной памяти (1 час)
	Метод «Мандала» Занятие №2	Реабилитация эмоционального состояния, нормализация поведения (30 мин)
5	Релаксационная программа «Позитив» Занятие №4	Релаксация, восстановление сил, создание позитивного настроения (30 мин)
	Программа активизации психических функций «Мысль» Занятие №3 «Концентрация внимания»	Упражнения, направленные на: · концентрацию внимания на предметах; · энергетические упражнения (1 час)
	Метод «Мандала» Занятие №3	Диагностика и коррекция конкретной проблемы и поиск альтернативных способов ее решения (30 мин)
6	Релаксационная программа «Позитив» Занятие №5	Предупреждение нервно-сосудистых расстройств, уменьшение психоэмоционального напряжения (30 мин)
	Программа активизации психических функций «Мысль» Занятие №4 «Креативность или творческое мышление»	Упражнения, направленные на развитие: · творческого воображения (составление цепочки слов, подбора ключевого слова); игры для развития творческого мышления (1 час)
	Метод «Мандала» Занятие №4	Запуск групповой динамики; развитие навыков работы в группе (1 час)
7	Релаксационная программа «Позитив» Занятие №6	Релаксация, обновление защитных сил организма, регенерация психических процессов (30 мин)
	Арттерапевтическая методика «Рисование волшебными красками»	Оказание помощи в открытии и осознании новых граней окружающего мира и раскрытии потенциальных ресурсов личности, а также формирование творческого восприятия окружающего мира (1,5 часа)
8	Диагностический блок (контрольный срез): методика «САН», тест Айзенка для измерения коэффициента интеллекта (IQ)»	Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения (15 мин); определение уровня интеллекта (1,5 часа)

Структура программы.

1 блок. Релаксационная программа «Позитив» (3 часа 30 минут). Цель:

предупреждение психических отклонений и профилактика психосоматических заболеваний у лиц пожилого возраста. Задачи: направить усилия пожилого человека на сохранение здоровья; выработать умение осознанно отвечать релаксацией на стрессовый импульс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме; активно поддерживать развитие положительной групповой динамики.

Формы и методы работы: информационная беседа; сеансы ароматерапии, точечный массаж Су-Джок, смехотерапия.

2 блок. Программа активизации и развития психических функций «Мысль» (4 часа). Цель: стимулирование познавательных функций и увеличение числа связей в головном мозге при помощи умственных упражнений. Задачи: восстановление функций внимания и памяти; восстановление ощущения временных интервалов; активизация зрительного восприятия; реабилитация навыков ориентации в пространстве; выработка навыков организации и упорядочивания информации; восстановление навыков письменной и устной речи.

Формы и методы работы: комплекс упражнений, направленных на стимулирование познавательных функций.

3 блок. Тренинг «График жизни» (2 часа 30 минут). Цель: развитие личностного потенциала в пожилом возрасте. Задачи: оказание помощи в устранении негативных жизненных установок в пожилом возрасте; помощь в минимизации чувства эйджизма по отношению к себе; оказание помощи в переосмыслении индивидуальных жизненных ценностей и выработке конструктивной жизненной позиции.

Формы и методы работы: психологическое тестирование, работа с воспоминаниями, мозговой штурм, кинотерапия, рефлексия.

4 блок. Метод «Мандала» (2 часа 30 минут). Цель: гармонизация эмоциональной сферы, самореализация через творчество, нормализация поведения. Задачи: снятие внутреннего напряжения; повышение собственной личностной ценности; активизация бессознательного; актуализация внутреннего состояния/

Формы и методы работы: рисуночная терапия, визуализация

5 блок. Арттерапевтическая методика «Рисование волшебными красками» (1 час 50 минут). Цель: помощь в открытии и осознании новых граней окружающего мира и раскрытии потенциальных ресурсов личности, а также формирование творческого восприятия окружающего мира. Задачи: повышение самооценки; помощь в самовыражении и самореализации; снятие внутреннего психофизиологического напряжения; помощь в выработке стратегии любви и добра по отношению к социуму.

Формы и методы работы: арттерапия, символдрама, визуализация, рефлексия

По результатам мониторинга выявляется: повышение общего фона настроения и повышение уровня жизненной активности, уровень стрессоустойчивости у лиц пожилого возраста, что в свою очередь приводит к минимизации чувства фрустрации и способствует успешной адаптации

пожилого человека к социуму.

Литература:

1. Психология старости и старения: Хрестоматия: Учебное пособие/ Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидере. – М.: Академия, 2003.– 416с.

СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ АДАПТАЦИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Назина Е.В., Жиров М.С.

ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»), г. Белгород

Проблема адаптации граждан пожилого возраста, поиска и реализации адекватных мер, направленных на их поддержку, является достаточно актуальной для теории, науки, практики социальной работы, для общества в целом. В связи с этим основной задачей государства по отношению к пожилым людям является не только их материальная поддержка (пенсии, пособия, льготы и т.д.), но и необходимость фактического сохранения частичной или полной трудоспособности у большинства выходящих на пенсию, а также создание благоприятных условий сохранения активной жизнедеятельности людей, посредством их творческого и интеллектуального потенциала, развития новых форм участия в общественной жизни.

Оставив сферу трудовой деятельности, люди пенсионного возраста становятся обладателями такого богатства, как свободное время, которое, во-первых, восстанавливает духовные и физические силы человека, затраченные в сфере труда, во-вторых, развивает их. Поэтому возникает необходимость рационального использования свободного времени. Безусловно, эта проблема актуальна для всех классов и социальных групп. Однако наибольшую остроту приобретает она для общественной группы пенсионеров, поскольку границы свободного времени этой категории населения значительно раздвигаются, а возможные виды деятельности в нём достаточно определены.

Совершенно очевидно, что в этой ситуации особую актуальность приобретает проблема социокультурной адаптации ветеранов к новым условиям жизнедеятельности. Под адаптацией, как известно, принято понимать приспособление самоорганизующихся систем к изменяющимся условиям среды, а социальная адаптация представляет собой вид взаимодействия личности или социальной группы с социальной средой в ходе которого и согласовываются их взаимные требования и ожидания. Социокультурную адаптацию можно определить как процесс и результат активного приспособления к условиям другой социокультурной среды.